

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung und Problemstellung.....	S.01
2. Zielsetzung.....	S.01
3. Gegenwärtiger Kenntnisstand.....	S.02
3.1 Definition von Übergewicht und Adipositas.....	S.02
3.2 BMI und Fettverteilung.....	S.02
3.2.1 Klassifizierung der Adipositas anhand des BMI.....	S.02
3.2.2 Charakterisierung der Fettverteilung anhand des THQ.....	S.03
3.2.3 Hypertrophe und hyperplastische Adipositas.....	S.05
3.3 Prävalenz von Übergewicht und Adipositas in der deutschen Bevölkerung.....	S.05
3.4 Ursachen und Risikofaktoren für Übergewicht und Adipositas.....	S.07
3.4.1 Die Rolle der Genetik.....	S.07
3.4.2 Die Rolle der Essgewohnheiten.....	S.08
3.4.3 Die Rolle der körperlichen Aktivität.....	S.09
3.4.4 Die Rolle des sozialen Status.....	S.09
3.4.5 Die Rolle von Krankheiten und Medikamenten.....	S.09
3.4.6 Sonstige Einflussfaktoren.....	S.10
3.5 Folgen von Übergewicht und Adipositas.....	S.10
3.5.1 Adipositas –assoziierte Krankheiten.....	S.10
3.5.2 Psychologische Folgen.....	S.12
3.6 Darstellung der Strategien und Methoden nach Patric Heizmann.....	S.13
3.6.1 Urzeit-Fallen.....	S.13
3.6.2 Die Metropole Körper.....	S.14
3.6.3 Brennstoff für die Öfen.....	S.15
3.6.4 Die perfekten Tage.....	S.15
3.6.5 Die Heizmann Ernährungs-Uhr.....	S.16
4. Methodik.....	S.18
4.1 Auswahl von mindestens 20 Probanden.....	S.18
4.2 Erhebung anthropometrischer Daten.....	S.18
4.3 Erstellung eines Eingangsfragebogens.....	S.19
4.4 Erstellung eines abschließenden Fragebogens.....	S.19
5. Ergebnisse.....	S.19
5.1 Darstellung von Aufbau und Ablauf des Kurskonzeptes.....	S.19
5.2 Darstellung der Probanden.....	S.20
5.3 Veränderung der anthropometrischen Daten.....	S.21
5.4 Darstellung und Vergleich der Ergebnisse der Befragungen.....	S.27
5.4.1 Der Eingangsfragebogen.....	S.27
5.4.2 Der Ausgangsfragebogen.....	S.30
6. Diskussion.....	S.32
6.1 Interpretation der Veränderungen der anthropometrischen Daten.....	S.32

6.2 Interpretation der Ergebnisse der Befragungen.....	S.33
6.3 Mögliche Schwächen des durchgeführten Konzepts.....	S.35
6.3.1 Kontrolle erst mit zeitlicher Verzögerung möglich.....	S.35
6.3.2 Ehrlichkeit der Teilnehmer.....	S.36
7. Zusammenfassung.....	S.35

## Abkürzungsverzeichnis

BMI	Body Mass Index.....	S.03
THQ	Taille-Hüft-Quotient.....	S.04

## Formelverzeichnis

BMI = Körpergewicht(kg) / Körpergröße(m <sup>2</sup> ).....	S.03
THQ = Taillenumfang(cm) / Hüftumfang(cm).....	S.03

# Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Periphere und abdominale Adipositas.....	S.05
Abb. 2: Die Heizmann Ernährungs-Uhr.....	S.16

# Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Klassifikation d. Adipositas.....	S.03
Tab. 2: Klassifizierung der Adipositas anhand von Umfangsmessungen.....	S.04
Tab. 3: Prävalenz von Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen in d. BRD (Ø Ost/West).....	S.05
Tab. 4: Mit der Adipositas assoziierte Krankheiten (gesicherter Zusammenhang).....	S.10
Tab. 5: Darstellung der Probanden (Ø Alter, Ø BMI, erwünschte Gewichtsabnahme).....	S.20
Tab. 6: Darstellung der anthropometrischen Veränderungen: erwünschte/tatsächliche Gewichtsabnahme pro Person.....	S.21
Tab. 7: Darstellung der anthropometrischen Veränderungen: BMI.....	S.23
Tab. 8: Darstellung der anthropometrischen Veränderungen: Taillen- und Hüftumfang.....	S.24
Tab. 9: Darstellung der anthropometrischen Veränderungen: THQ.....	S.26
Tab. 10: Darstellung und Vergleich der Ergebnisse der Befragungen: Eingangsfragebogen.....	S.27
Tab. 11: Darstellung und Vergleich der Ergebnisse der Befragungen: Ausgangsfragebog.....	S.30

# Literaturverzeichnis

## Bücher:

Berkowitz, R. I., Agras, W. S., Korner, A. F., Kraemer, H. C. & Zeanah, C. H.: Physical activity and adiposity: A longitudinal study from birth to childhood, *Journal of Pediatric*, 106, 1985

Gillis, L. J., Kennedy, L. C., Gillis, A. M. & Bar-Or, O.: Relationship between juvenile obesity, dietary energy and fat intake and physical activity. *International Journal of Obesity*, 26, 2002

Heizmann, Patric: Ich bin dann mal schlank, Originalausgabe, Leipzig 2010

Hill, A. J., & Lissau, I.: Psychosocial factors. In W. Burniat, T. J. Cole, I. Lissau & E. M. Poskitt (Hrsg.), *Child and adolescent obesity*, Cambridge: Cambridge University Press, 2002

Kimm, S. Y. S.: The role of dietary fiber in the development and treatment of childhood obesity. *Pediatrics*, 96, 1995

Kromeyer-Hauschild, K., Zellner, K., Jaeger, U. & Hoyer, H.: Prevalance of overweight and obesity among school children in Jena (Germany). *International Journal of Obesity*, Berlin 1999

Lauterbach, K., Westenhöfer, J., Wirth, A. & Hauner, H.: Adipositas Leitlinie. *Evidenzbasierte Leitlinie zur Behandlung der Adipositas in Deutschland*, Köln 1998

Livingston, M. B. E. & Robson, P. J.: Measurement of dietary intake in children. *Proceedings of Nutrition Society*, 59, 2000

Lobstein, T., Baur, L., & Uauy, R. for the IASO International Obesity Task Force: Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obesity Reviews*, 5 (Suppl. 1) 2004

Mensink, G.: Übergewicht. In Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes (Hrsg.), *Was essen wir heute?*, Berlin: Robert-Koch-Institut 2002

Petermann, Franz/ Pudel, Volker: Übergewicht und Adipositas, Göttingen 2003

Pudel, V.: Essverhalten und Ernährungszustand von Kindern und Jugendlichen – eine Repräsentativerhebung in Deutschland, In DGE (Hrsg.) *Ernährungsbericht 2000*, Frankfurt 2000

Rolland-Cachera, M. F. & Bellisle, F.: No correlation between adiposity and food intake: Why are working class children fatter? *American Journal of Clinical Nutrition*, 44, 1986

Stunkard, A. J., Foch, T. T., & Hrubec, Z.: A twin study of human obesity. *Journal of the American Medical Association*, 256 1986

Stunkard, A. J., Harris, J. R., Pederson, N. L. & McClearn, G. E.: The body-mass index of twins who have been reared apart. *New England Journal of Medicine*, 322, 1990

Tiggemann, M. & Wilson-Barrett, E.: Children's figure ratings: relationship to selfesteem and negative stereotyping, *International Journal of Eating Disorders*, 23, 1998

Toschke, A. M., Küchenhoff, H., Koletzko, B. & von Kries, R.: Meal frequency and childhood obesity. *Obesity Research*, 13, 2005

Warschburger, Petra/ Petermann, Franz: *Adipositas*, Göttingen 2008

Whitaker, R. C., Pepe, M. S., Seidel, K. D. & Dietz, W. H.: Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity. *New England Journal of Medicine*, 337, 1997

Wirth, Alfred: *Adipositas-Fibel*, 2. Auflage, Berlin/ Heidelberg 2003

WHO Consultation on Obesity: *Obesity. Preventing and managing the global epidemic*, Genf 1998

WHO: *Obesity: Preventing and managing the global epidemic*, WHO Technical Report Series 984, Genf 2000

Internet:

Spinas, G. A./ Heitz, Ph. U.: Zentrale versus periphere Fettverteilung,  
<http://www.megru.uzh.ch/j3/module/endokrinologie/endo.php?unild=E92130&di=10> (Zugriff vom 10.07.2012)



# Anhangsverzeichnis

Ernährungs- und Trainingsprotokoll (blanko).....	XV
--	----

## Anhang

Ernährungs- und Trainingsprotokoll Woche I										
Datum										
Frühstück										
Snack										
Mittag										
Snack										
Abend										
Getränke gesamt										
Krafttraining	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:
	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein
Ausdauertraining	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:
	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein
sonstiges	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:	<input type="checkbox"/> ja    Dauer:
	Was:	Was:	Was:	Was:	Was:	Was:	Was:	Was:	Was:	Was:
	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> nein
perfekter Tag	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	Gewicht:									

## **Eigenständigkeitserklärung**

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe. Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

---

Ort, Datum

Vorname Nachname